

체육관 및 피트니스 센터에 대해 자주 묻는 질문

제 체육관이 COVID-19 확산을 늦추는데 어떤 일을 하고있습니까?

적절한 신체적 거리두기 제한 조치를 구현하여 사용인원을 50%로 제한하고 신체적 거리두기 및 안면 가리개를 필수로하며 청소 및 소독 지침을 적용합니다.

체육관에서 체온을 점검 할 예정입니까?

예. 항상 손 소독제를 사용해야하며 체육관에 출입 할 때 안면 가리개를 착용해야합니다. 운동하는 동안 안면 가리개를 착용 할 수 있다면 부디 착용하십시오. 몸이 아프면 집에 있고 체육관에는 가지 마십시오.

운동하는 동안 마스크 (또는 장갑)를 착용해야합니까?

신체 운동 또는 트레이닝을 받는 경우를 제외하고는 시설 안에 있을 때 안면 가리개를 착용해야합니다.

체육관에서 물리적 거리를 유지하려면 어떻게해야합니까?

체육관은 체육관에서 다른 사람으로부터 최소 6 피트 이상 떨어져있을 수 있도록 조치를 취해야합니다. 신체적 거리두기를 유지하기 위해 표지판 게시, 바닥 표시 및 체육관 장비 위치를 변경할수 있습니다. 직원은 귀하의 가족 구성원이 아닌 사람과 신체적 거리두기를 유지하도록 상기시켜 줄 것입니다.

체육관 장비는 얼마나 자주 청소해야합니까?

체육관은 접수처 구역, 라커룸, 화장실, 탈의실 및 샤워실을 포함하여 체육관의 모든 영역에 대한 청소 및 소독 지침을 강화해야합니다.

매트, 웨이트 장비 및 기계를 포함하여 사용 전후에 각 체육관 장비를 청소해야합니다.

체육관은 운동 밴드, 로프, 폼 롤러와 같은 소형 장비 및 액세서리에 대해 고객을 위한 대여 시스템을 구현하여 청소 과정을 수행 할 수 있습니다.

개인 트레이너와 함께 운동 할 수 있습니까?

예, 그러나 귀하와 트레이너는 최소 6 피트의 신체적 거리두기를 유지해야 합니다. 트레이너는 안면 가리개를 착용해야 하며, 귀하 역시 착용을 권장합니다.

단체 수업을 들을 수 있습니까?

예, 하지만 수업 시간에 사람들 사이에 6 피트 이상의 신체적 거리가 있도록 수업을 수정해야 합니다. 에어로빅, 스핀 또는 컨디셔닝과 같은 격한 에어로빅 클래스 또는 일립티컬, 트레드 또는 계단 기계와 같은 기계의 경우 사람들이 8 피트 떨어져 있어야 합니다. 개인간 접촉은 허용되지 않습니다.

COVID-19 는 땀으로 전달됩니까?

땀을 통해 바이러스가 퍼질 수 있다는 증거는 없습니다. 이 바이러스는 기침과 재채기를 통해 생성된 입자를 통해 전염되며, 감염된 사람을 돌보고 바이러스가 묻은 물체나 표면을 만진 다음, 손을 씻기 전에 입, 코, 눈을 만지는 것과 같은 개인적인 친밀한 접촉을 통해 전염됩니다.

피트니스 센터의 공기가 깨끗한지 어떻게 확인할 수 있습니까?

체육관은 환기 시스템 개선이 권장됩니다. 잠재적으로 고효율 공기 청정기를 설치하고, 건물의 공기 필터를 업그레이드하고, 외부 공기량과 환기량을 늘리기 위해 기타 리모델링을 할 수 있습니다.

체육관에서 수영을 할 수 있습니까?

예, 수영장만 개방되지만 체육관은 질병 통제 예방 센터 (CDC) 지침에 따라 추가 청소 및 소독 조치를 취해야 합니다.

이용자는 수경 같은 자신의 장비와 수건을 가져와 사용하도록 권장 됩니다.

물 속에 있지 않을 때는 안면 가리개를 착용해야 합니다.

체육관에서 샤워해도 됩니까?

적절한 신체적 거리두기를 유지하면서 샤워를 사용할 수 있습니다. 귀하가 다니는 체육관에 샤워 시설이 이용 가능한지 확인하십시오.

체육관의 수건을 사용해도 안전합니까?

가능하면 본인의 수건을 가져와야합니다. 체육관에는 수건이 준비되어있을 수 있지만 이용을 권장하지는 않습니다.

사우나, 한증막 또는 온수 욕조를 사용할 수 있습니까?

아닙니다. 사우나, 한증막 및 온수 욕조는 닫혀 있습니다.

마사지를 받을 수 있습니까?

아닙니다. 마사지 및 스파 서비스는 아직 열려 있지 않습니다.

공유 사물함은 안전합니까?

예, 그러나 신체적 거리두기를 따라야하며 사물함 가용성이 제한 될 수 있습니다.

농구, 핸드볼 또는 라켓볼과 같은 단체 스포츠가 허용됩니까?

아닙니다. 이러한 활동에는 일반적으로 같은 가구가 아닌 참가자가 서로 긴밀하게 접촉하는 것이 포함됩니다. 같은 가구가 아닌 사람들과의 모임은 여전히 금지되어 있습니다.

요가를 해도 괜찮습니까 / 자신의 매트를 가져와야합니까?

예, 그러나 수업 규모는 제한적입니다. 온도가 100 도 이상인 핫 요가 수업은 권장하지 않습니다.

수건, 매트 및 기타 필요한 장비를 가져와야합니다.

공유되는 기계에서 운동을 할 수 있습니까?

예, 그러나 적절한 소독 지침을 준수하여 사용하십시오.

피트니스 스튜디오에서 라운지 공간을 사용할 수 있습니까?

아닙니다. 라운지 공간을 이용할 수 없습니다. 잡지, 서적, 정수기 (무접촉이 아닌 경우)와 같은 공용 시설은 제거됩니다.

보육 서비스가 허용됩니까?

아닙니다. 보육 서비스는 아직 허용되지 않습니다. 또한 놀이터가 있는 피트니스 시설에서는 해당 시설의 운영이 재개 될 때까지 해당 구역을 닫아 두어야합니다.

체육관에서 주스 / 스낵바를 이용할 수 있습니까?

각 시설은 운영의 재개 요소를 결정하지만 주스 바, 스낵바 및 매점을 포함한 식품 서비스 운영은 개방 될 수 있으며 현재의 보건 지시 및 지침에 따라 운영되어야합니다.

###